SLENDERTONE®
Abs

Instruction Manual

MODE D'EMPLOI
GEBRAUCHSANWEISUNG
MANUAL DE USARIO
GEBRUIKSAANWIJZINGEN
ISTRUZIONI PER L'USO
INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

www.slendertone.com

SLENDERTONE®
Abs

United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
Deutschland: 0800 000 1094
España: 900994467
International: +353 949029936

info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.
Copyright: © 2011, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved
Part No: 2400-0335 Rev.: 1 Date of Issue: 10/11

BIENVENUE

Nous vous félicitons d'avoir acheté la ceinture SLENDERTONE ABS. Veuillez lire entièrement ce manuel avant d'utiliser le produit.

Tonifiez vos abdominaux grâce à la SLENDERTONE ABS et affinez votre silhouette ! Cette ceinture d'électrostimulation musculaire est la seule capable de stimuler tous vos muscles abdominaux à chaque contraction. Facile à utiliser et pratique, la ceinture se met en place en quelques secondes pour une séance d'abdominaux quand vous le souhaitez. La particularité de cette ceinture SLENDERTONE ABS est qu'elle peut s'utiliser de manière passive (sans activité physique) ou active (pendant la pratique d'une activité physique) selon vos envies.

Il a été prouvé cliniquement que la ceinture SLENDERTONE ABS tonifie et raffermit vos abdos en seulement 4 semaines*. Utilisez-la5 fois par semaine pendant 30 minutes et vous constaterez les résultats suivants :
- Des abdominaux plus fermes et plus toniques pour 100 % des utilisateurs
- Une augmentation de 49 % de la force abdominale
- Une augmentation de 72 % de la résistance abdominale

* Études cliniques menées par le Dr. John Porcari, Ph.D., États-Unis, 2004

Pratique, la ceinture SLENDERTONE ABS est vendue avec une télécommande qui vous permettra ensuite de faire fonctionner d'autres accessoires de tonification pour le corps. Découvrez-les sur www.slendertone.fr !

SLENDERTONE ABS est un appareil d'électrostimulation musculaire destiné à augmenter les performances des muscles abdominaux. Il peut également êter utilisé, sous surveillance médicale, dans le cadre d'un programme de rééducation musculaire, à la suite d'une inactivité ou d'une blessure.

CONTACTEZ-NOUS

Si vous rencontrez la moindre difficulté dans l'utilisation du produit ou pour toutes questions, contactez-nous par email ou appeler notre service consommateur SLENDERTONE :

France : 0810 347 450
International : +353 1 844 1016
www.slendertone.fr

GARANTIE PRODUIT

Si votre télécommande souffre d'un défaut dans les deux ans suivant l'achat, SLENDERTONE s'engage à la remplacer ou à réparer les éléments défectueux sans aucun frais (heure de travail, matériel) * si et seulement si :

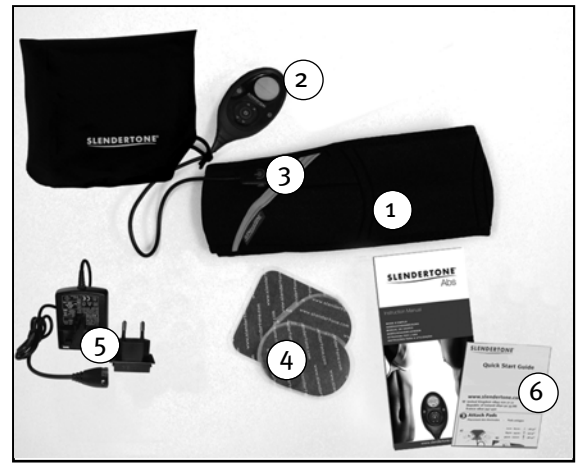
- La télécommande a été utilisée pour ce à quoi elle a été conçue et conformément aux consignes de ce manuel.
- La télécommande n'a pas été branchée à une source d'alimentation inappropriée.
- La télécommande n'a pas été mal utilisée ou négligée.
- La télécommande n'a pas été modifiée ou réparée par une personne autre qu'un agent SLENDERTONE agréé.

Cette garantie vient compléter les obligations de garantie nationale existantes et n'affecte en rien vos droits statutaires en tant que consommateur.

* Cette garantie exclut les consommables (électrodes, ceinture, etc.) lorsque ceux-ci sont sujets à une usure normale.

PRÉSENTATION DE VOTRE SLENDERTONE ABS

Ci-dessus et ci-après le détail du contenu du pack SLENDERTONE ABS. Le Pack accessoire ne contient ni télécommande, ni chargeur.



1. Ceinture :
De conception ergonomique, cette ceinture se met autour de la taille. La ceinture femme (E : 70) convient pour des tours de taille compris entre 61 et 112 cm (24"-44"). La ceinture homme (X : 70) convient pour des tours de taille compris entre 69 et119 cm (27"-47"). La ceinture est équipée d'une poche permettant de ranger la télécommande lors de la séance.

2. Télécommande :
La télécommande génère des signaux qui sont envoyés, via la ceinture et les électrodes, à vos muscles pour les contracter. La télécommande est rechargeable en 2-3 heures.

3. Connecteur de la télécommande :
Ce connecteur permet de raccorder la télécommande à la ceinture. Assurez-vous de la bonne connexion.
IMPORTANTE : Ne déconnectez pas la télécommande de la ceinture avant de l'avoir arrêtée.

4. Jeu de trois électrodes :
Ces électrodes doivent être placées sur votre ceinture avant utilisation. Lorsque vous mettez la ceinture autour de votre taille, ces électrodes doivent être en contact avec votre peau de sorte à ce que les signaux puissent être envoyés à vos muscles.

5. Chargeur de batterie SLENDERTONE :
Branchez le chargeur à une prise puis connectez votre télécommande au chargeur pour le recharger. Assurez-vous d'utiliser uniquement le chargeur fourni par SLENDERTONE.

6. Instructions d'utilisation :
Il s'agit du manuel d'utilisation détaillé de votre SLENDERTONE ABS ainsi que d'un guide de démarrage rapide destiné à faciliter les premières utilisations.

COMMENT FONCTIONNE LA TÉLÉCOMMANDE ?

Ecran de la télécommande

1. Bouton Marche/Arrêt (⏻)
Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour mettre votre télécommande en marche ou en arrêt. Ce bouton vous permet également d'interrompre brièvement la séance d'exercices.

2. Augmenter l'intensité de stimulation ( ) ▲
Appuyez sur l'un de ces boutons et maintenez-le enfoncé pour augmenter l'intensité de l'exercice. Le bouton droit commande le côté droit de votre ceinture. Le bouton gauche commande le côté gauche.

3. Diminuer l'intensité de stimulation (▼)
Appuyez sur l'un de ces boutons et maintenez-le enfoncé pour diminuer l'intensité de l'exercice sur l'un des côtés de votre ceinture.

Note: Pour augmenter ou diminuer plus rapidement l'intensité Maintenez simultanément les deux boutons d'augmentation/diminution d'intensité enfoncés ainsi que le bouton (*i*).

4. Bouton Programmes (P)
Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme de stimulation de votre choix. 10 programmes sont proposés au total, pour lesquels vous trouvez une explication plus loin dans cette notice (page 8).

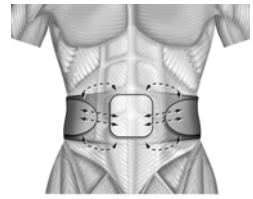
5. Bouton Informations (*i*)
Appuyez sur ce bouton pour consulter les informations en temps réel, telles que l'intensité maximale de votre séance en cours ou précédente, ainsi que le nombre de séances que vous avez effectuées.

ECRAN DE LA TÉLÉCOMMANDE

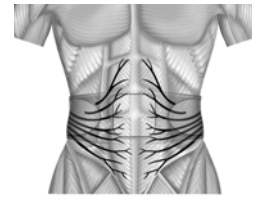
- (50 Intensité de la ceinture côté gauche.
- 46) Intensité de la ceinture côté droit.
- 10:08 Compte à rebours de la séance en cours. Affichage des messages d'erreur (voir page 12).
- ⏸ S'affiche lorsque l'exercice est en pause.
- Indique que le son est désactivé.
- Le verrouillage clavier est activé, vous ne pouvez pas changer accidentellement les niveaux d'intensité ou le programme.
- Ce symbole indique un mauvais contact entre la télécommande et la ceinture ou entre les électrodes et la peau (informations détaillées en page 14).
- Affiche la puissance restante de la batterie.
- # Nombre de séances réalisées.
- 4 Affiche le programme en cours d'exécution (1 à 10).
- Ce symbole s'affiche pendant chaque phase de contraction.
- (92 87) Intensité maximale atteinte au cours de la séance passée/actuelle.

TECHNOLOGIE BREVETÉE ET EXCLUSIVE

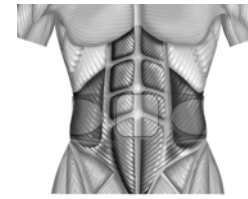
SLENDERTONE a mis au point une technologie exclusive et brevetée de stimulation musculaire électrique (EMS) désignée par « Système d'innervation concentré ». Cette technologie cliniquement prouvée assure que tous les muscles abdominaux se contractent et pas seulement ceux situés sous les électrodes. Un signal est envoyé aux muscles abdominaux et, au fur et à mesure de l'augmentation de l'intensité, les muscles se contractent. Brevetée et exclusive, la technologie SLENDERTONE stimule tous les muscles abdominaux : le grand droit (muscles les plus visibles), les obliques (qui sculptent la taille) et les transverses (abdominaux les plus profonds). Voyez ci-après comment cela fonctionne.



Étape 1
Des signaux sont envoyés entre les électrodes



Étape 2
Ces signaux sollicitent les nerfs qui commandent les muscles abdominaux.



Étape 3
Les nerfs, en retour, provoquent la contraction rythmiquement alternée avec la relaxation des muscles.

MISE EN PLACE DE VOTRE SLENDERTONE ABS

Étape 1 - Chargez la batterie. Insérez la fiche de votre chargeur dans une prise puis raccordez-la à votre télécommande (Fig. a). Il faut environ 3 heures pour charger complètement la batterie. Votre télécommande est entièrement chargée lorsque les trois sections de l'icône batterie sont pleines. L'icône batterie clignote lorsque la batterie est faible et doit être rechargée.
REMARQUE : Veillez à seulement utiliser le chargeur du SLENDERTONE ABS pour recharger votre télécommande de commande. Ne laissez par votre télécommande connectée au chargeur lorsque la batterie est complètement chargée.

Fig. a

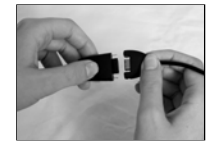
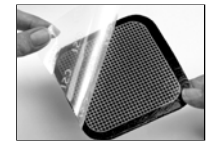


Fig. b

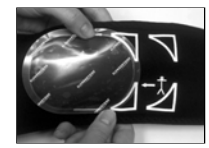
Étape 2 - Connectez la télécommande à la ceinture. La télécommande et la ceinture SLENDERTONE ABS doivent être connectées. Connectez la télécommande à la ceinture comme montré en Fig. b.

Fig. c



Étape 3 - Placez les électrodes sur la ceinture.
(i) Tournez la ceinture de sorte à ce que les 3 pastilles métalliques soient orientées vers le haut.

Fig. d



(ii) Retirez les trois électrodes de leur emballage. Il y a 1 grande électrode carrée et 2 électrodes ovales plus petites. Un côté de chaque électrode présente un motif quadrillé, tandis que l'autre est complètement noir.

(iii) Enlevez les protections du ***côté quadrillé*** de la grande électrode (Fig. c) et placez l'électrode ***côté quadrillé*** sur la pastille métallique du milieu et entre les lignes blanches.

(iv) Enlevez à présent les protections, ***côté quadrillé***, des deux électrodes plus petites et placez-les de part et d'autre de la grand électrode (Fig. d).

Remarque : L'emplacement des petites électrodes dépend de votre tour de taille. Dans l'exemple ci-après, les électrodes sont placées au plus près de la grande électrode centrale. C'est le cas d'une personne par exemple qui a un tour de taille compris entre 61 et 79 cm (femme)/ 69 et 86 cm (homme). Référez-vous aux instructions ci-après pour vous aider à positionner les électrodes selon votre tour de taille.

TAILLES DE CEINTURE HOMME

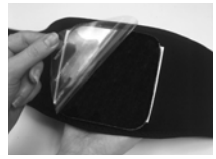
Tours de taille 102 à 119 cm (40”-47)
Tours de taille 84 à 104 cm (33”-41”)
Tours de taille 69 à 86 cm (27”-34”)

TAILLES DE CEINTURE FEMME

Tours de taille 61 à 79 cm (24”-31”)
Tours de taille 76 à 97 cm (30”-38”)
Tours de taille 94 à 112 cm (37”-44”)

Important :
Avant de progresser, assurez-vous que les pastilles métalliques sont complètement recouvertes par les électrodes. Appuyez fermement sur les bords des trois électrodes pour garantir un bon contact entre les électrodes et la ceinture avant de l'utiliser.

Fig. a



Étape 4 - Enlevez les protections des trois électrodes ***côté noir*** (Fig. a). Ne jetez pas ces protections, car vous devrez les remettre sur les électrodes à la fin de chaque séance.
REMARQUE : Vous devriez uniquement utiliser les électrodes SLENDERTONE avec votre SLENDERTONE ABS.

Étape 5 - Placez la ceinture sur votre corps.
Mettez la ceinture autour de votre taille de sorte à ce que les électrodes soient au contact de votre peau, positionnez la grande électrode carrée au niveau de votre nombril. Étirez les extrémités de la ceinture autour de votre taille jusqu'à ce que les petites électrodes se situent de part et d'autre de votre ventre (Fig. b). Ajustez la ceinture autour de votre taille, elle doit être serrée tout en restant confortable. Les électrodes sont à base de gel, vous pouvez ressentir une certaine fraîcheur au contact avec votre peau.

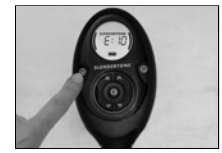
Fig. b

REMARQUE : Utilisez votre SLENDERTONE ABS à votre guise. Très discrète sous vos habits, vous pouvez l'utiliser à n'importe quel moment et n'importe où. Pour obtenir les meilleurs résultats, nous vous recommandons cinq séances par semaine. Veillez néanmoins à ne pas dépasser une séance par jour, afin de laisser vos muscles récupérer.

VOTRE PREMIÈRE SEANCE D'ELECTROSTIMULATION

L'électrostimulation peut donner une sensation inhabituelle mais agréable. Nous vous recommandons d'utiliser le produit en position assise jusqu'à ce que vous soyez habitué(e) à cette sensation. Cela peut commencer par un chatouillement qui se mue progressivement en une légère contraction musculaire quand l'intensité augmente. Les muscles abdominaux se contractent et se relâchent. Suivez ces recommandations pour démarrer :

Fig. a



Étape 1 : Appuyez le bouton marche/arrêt (⏻- Fig. a) et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour mettre votre télécommande en marche.

Étape 2 : Sélectionnez le programme que vous voulez utiliser en appuyant sur le bouton Programmes (**P** - Fig. b). Puis, démarrez le programme, appuyez sur les boutons de réglage d'intensité et maintenez-les enfoncés (▲- Fig. c) jusqu'à ce que vous sentiez vos muscles se contracter. Choisissez toujours un niveau d'intensité auquel vous sentez une contraction soutenue mais confortable. Cela varie d'une personne à l'autre. Vous devriez essayer d'atteindre un niveau d'intensité de 15 ou plus lors de votre première séance. L'augmentation du niveau d'intensité est affichée à l'écran.

Fig. b

Fig. c

Étape 3 : Continuez d'augmenter l'intensité au cours de la séance. Vous sentirez les contractions musculaires devenir de plus en plus fortes au fil de l'augmentation de l'intensité. Souvenez-vous que plus vous entraînez vos muscles, meilleurs seront les résultats, mais réduisez toujours l'intensité sitôt que vous ressentez le moindre inconfort. La plage d'intensité de votre télécommande va de 0 à 150.

Remarque : Chaque fois que vous mettez la télécommande en marche, l'intensité se remet à 0.

METTRE LA SEANCE EN PAUSE
Si vous voulez mettre une séance en pause avant qu'elle ne soit terminée, appuyez brièvement sur le bouton Marche/Arrêt. L'écran montre que la télécommande est en pause (❙❙). Pour terminer une séance, réappuyez brièvement sur le bouton Marche/Arrêt. L'écran revient au mode normal.

Étape 4 : FIN DE LA SEANCE
À la fin de la séance, le SLENDERTONE ABS s'arrête automatiquement. Cependant, pour arrêter votre télécommande à n'importe quel moment de la séance, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes. L'écran devrait alors s'éteindre.

Étape 5 : Enlevez la ceinture et remettez les protections en place sur le ***côté noir*** des électrodes. Rangez-la dans son étui jusqu'à la prochaine séance.

Remarque : Ne déconnectez pas la télécommande de la ceinture sans avoir préalablement éteint la télécommande, sans quoi un message d'erreur apparaît à l'écran.

Bravo pour cette première séance de tonification !

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES PROGRAMMES

Votre SLENDERTONE ABS propose 10 programmes de stimulation, qui sont énumérés dans le tableau ci-après. Il y a 7 programmes passifs (à utiliser sans aucune activité physique) et 3 programmes actifs (à utiliser avec une activité physique). L'écran affiche le programme en cours. Vous ne pouvez pas changer de programme en cours de séance, vous devez d'abord éteindre votre télécommande. Vous devez ensuite sélectionner un programme différent en appuyant sur le bouton de programme.

Remarque : Toutes les valeurs en micro-coulomb (µC) sont arrondies à la valeur entière la plus proche. Ceci mesure l'efficacité de l'entrainement musculaire - plus haut est la valeur µC, plus efficace est le travail musculaire.

1. Programmes Passifs : sans aucune activité physique

Programmes passifs	Durée en minutes	Niveau	Puissance	Nombre de séances
1 : Initiation	20	Facile	14 µC	2
2 : Intermédiaire	25	Modéré	14 µC	3
3 : Avancé	30	Modéré	16 µC	5
4 : Confirmé	30	Avancé	18 µC	10
5 : Expert	30	Avancé	19 µC	10
6 : Pro	30	Avancé	21 µC	Infini
7 : Force	30	Avancé	22 µC	Infini

Les **programmes 1 à 7** ont un niveau de difficulté progressif allant de l'Initiation à Pro. Le **programme 1** est automatiquement réglé lorsque vous allumez votre télécommande pour la première fois. Laissez-vous guider, l'appareil enregistre vos séances et vous fera automatiquement progresser jusqu'au **programme 6**. Ensuite, à vous de sélectionner les programmes suivants pour aller encore plus loin.

Le **programme 7** fournit une séance abdominale renforcée, utile pour les personnes très sportives.

Les programmes passifs vous permettent de faire des abdominaux tout en vaquant à vos occupations, chez vous ou même au bureau !

2. Programmes Actifs : avec une activité physique

Programmes Actifs	Durée en minutes	Niveau	Puissance	Exercices physiques
8 : Endurance	10	Facile	14 µC	Cardio faible
9 : Abdos Débutant	9	Modéré	16 µC	Abdominaux frontaux
10 : Abdos Avancés	9	Modéré	16 µC	Adominaux latéraux

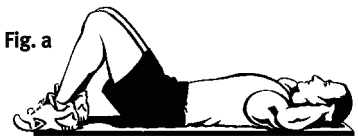
Le **programme 8** est plus faible en intensité ce qui vous permet de combiner la stimulation avec une légère activité cardio telle que de la marche active, du jogging, des exercices sur un stepper ou du vélo en salle.

Programme Crunch 9 et 10 : Que dois-je faire ?
Remarque : Nous vous recommandons de commencer par le programme 9 avant de passer au 10. Les programmes 9 et 10 commencent dans la position de départ (Fig. a) :
Une fois la ceinture en place, allongez-vous sur le dos. Pliez vos genoux à environ 90°. Placez vos mains de chaque côté de votre tête. Vos pieds doivent être à plat, par terre, les épaules bien écartées et vos muscles abdominaux parfaitement relâchés. Allumez votre appareil et augmentez l'intensité.

Programme 9
Abdos débutant (Fig. a) :

1(a). Lorsque la stimulation commence, appuyez doucement le bas de votre dos sur le sol et contractez vos muscles abdominaux aussi fort que possible. Ne levez pas la tête du sol et gardez vos muscles cervicaux aussi souples que possible.

Fig. a



Abdos Standards (Fig. b) :

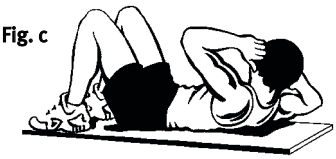
1(b). Lorsque la stimulation commence, levez doucement vos épaules vers l'avant, en vous assurant que le bas de votre dos reste sur le sol. Faites attention à ne pas redresser violemment votre tête. Lorsque vous soulevez la tête, évitez les tensions au niveau de votre cou en maintenant un espace de la taille de votre poing entre votre cou et votre poitrine.

Fig. b

2. Maintenez chaque contraction pendant trois secondes puis reprenez la position de départ et détendez-vous complètement - la stimulation s'arrête.
3. Après une période de relâchement de trois secondes, la stimulation recommence. Recommencez l'étape 1(a) ou 1(b) et l'étape 2 selon le type d'exercice que vous faites.

Programme 10
Abdos latéraux (Fig. c) :

Fig. c



1. Lorsque la stimulation commence, levez doucement une épaule vers le haut et vers le centre/la ligne médiane de votre corps. Votre épaule devrait au final se trouver à 8-10 cm du sol. Maintenez-le bas de votre dos au sol.
2. Levez votre épaule droite vers le haut et vers le centre lorsque la stimulation vient.
3. Changez de côté. Levez votre épaule gauche vers l'avant et vers le centre lorsque la stimulation vient. Gardez toujours le bas du dos au sol et ne tournez pas excessivement le haut de votre corps.
4. Tenez chaque contraction pendant deux secondes, puis revenez à la position initiale. Relaxez-vous entièrement – la stimulation s'arrête.
5. Après une période de relâchement de deux secondes, la stimulation redémarre.
6. Répétez les étapes 1 et 2.

FONCTIONS ADDITIONNELLES DE LA TÉLÉCOMMANDE

Bouton Informations (*i*)
Votre SLENDERTONE ABS enregistre les informations sur vos précédentes séances et celle en cours. Ces informations peuvent être consultées à l'aide du bouton Information. Vous pouvez accéder à ces informations lorsqu'un programme est en cours.

Fig. a

1. Niveaux d'intensité actuels
Appuyez une fois sur le bouton d'information (fig. A) pour afficher l'intensité du programme en cours.

2. Niveaux d'intensité moyens
Appuyez deux fois sur le bouton pour voir l'intensité moyenne atteinte depuis le début ou lors de la dernière séance.

3. Niveaux d'intensité maximum
Appuyez trois fois sur le bouton Information pour afficher l'intensité la plus élevée depuis le début ou lors de la dernière session.

4. Nombre de séances faites sur le même programme
Appuyez quatre fois sur le bouton d'information pour voir combien de séances ont été réalisées sur le même programme. Si vous changez de programme ou si vous réalisez plus de 99 séances, le compteur repart à o.

5. Nombre total de séances
Appuyez cinq fois sur le bouton d'information pour afficher le nombre total de séances effectuées depuis le début. A partir de 1000 séances, le compteur se remet à o.

6. Information sur le modèle
Appuyez six fois sur le bouton Information pour afficher le modèle de ceinture. X ou E suivi d'un chiffre compris entre o et 99.

7. Appuyez sept fois sur le bouton Information pour que la télécommande revienne en position initiale.

Fonction Silence (🔕)
Pour couper le son de la télécommande, appuyez sur le bouton Programmes et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes (Fig. b). La fonction silence reste active indéfiniment jusqu'à ce qu'elle soit changée manuellement. Pour désactiver la fonction Silence, réappuyez sur le bouton Programmes pendant deux secondes.

Fig. b

Fonction Verrouillage (🔑)
Si vous trouvez une intensité d'exercice confortable, appuyez sur le bouton d'information et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour verrouiller cette intensité (Fig. c). Cette fonction reste seulement active le temps de la séance durant laquelle elle a été activée. Si vous voulez augmenter l'intensité davantage, désactivez la fonction de verrouillage en appuyant sur le bouton d'information pendant deux secondes.

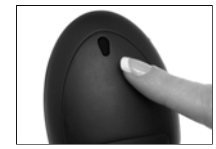
Fig. c

Messages d'erreur
Dans l'éventualité où vous rencontriez un problème avec la télécommande, le message “Err” apparaîtra sur l'écran de votre télécommande (Fig. d). Dans ce cas, arrêtez la télécommande puis remettez-la en marche. Elle devrait alors fonctionner correctement. Si le problème persiste, appelez le service consommateur (voir page 2).

Fig. d

Charge de la batterie / remplacement de la batterie
L’icône de pile clignote à l’écran lorsqu’elle est faiblement chargée et doit être rechargée. Au bout d’un moment, vous remarquerez que la batterie s’use plus vite et qu’il vous faut la recharger plus fréquemment. Toutes piles rechargeables ont une durée de vie limitée et doivent être remplacées à terme.

Fig. e



Si vous devez remplacer la batterie, retirez le bouchon en caoutchouc à l’arrière de la télécommande (Fig. e), dévissez la protection arrière et retirez-la. Remplacez la batterie usagée par une neuve (Fig. f) et repositionnez la protection arrière. Vous pouvez acheter une nouvelle batterie auprès du service consommateur SLENDERTONE.

Fig. f

CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT DE LA BATTERIE

Votre télécommande est alimentée par une batterie rechargeable. Une batterie neuve n'atteindra ses performances optimales qu'après avoir effectué un cycle complet de charge de deux ou trois heures. Bien que la batterie puisse être chargée et déchargée des centaines de fois, sa durée de vie est limitée. Pour garantir des performances optimales de votre batterie, vous devez utiliser votre appareil régulièrement (par exemple : une séance 1 fois par jour, 5 jours par semaine).

Si une batterie de rechange est utilisée pour la première fois ou si la batterie n'a pas été utilisée pendant une période prolongée, il peut s'avérer nécessaire de déconnecter et reconnecter la télécommande avant de la recharger.

Débranchez le chargeur lorsqu'il n'est pas utilisé. Déconnectez l'appareil du chargeur aussitôt après la fin de charge., les surcharges pouvant réduire la durée de vie de la batterie. Si elle n'est pas utilisée, une batterie entièrement chargée peut, à terme, perdre sa charge.

Si la batterie est complètement déchargée, plusieurs minutes peuvent être nécessaires avant que l'indicateur de charge n’apparaisse sur l'écran. Utilisez la batterie uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez jamais un chargeur ou une batterie endommagé(e).

Ne laissez pas une batterie dans des endroits chauds ou froids, tels qu'une voiture fermée en été ou en hiver, sous peine de réduire la capacité et la durée de vie de la batterie. Essayez toujours de conserver la batterie à des températures comprises entre 15 °C et 25 °C (59 °F et 77 °F). Un appareil dont la batterie est chaude ou froide peut ne pas fonctionner temporairement, même si la batterie est entièrement chargée. Les performances de la batterie sont particulièrement limitées à des températures fortement négatives. Ne jetez pas les batteries au feu, pour éviter les risques d'explosion. Il existe également un risque d'explosion si les batteries ont subi des dommages. Jetez les batteries conformément à la réglementation locale. Recyclez les batteries, dans la mesure du possible. Ne les jetez pas avec les ordures ménagères.

Que faire ou ne pas faire ?

Les appareils SLENDERTONE sont à utiliser par des adultes sans problème de santé particulier. Toutefois, et comme c'est le cas avec d'autres sports, il convient de prendre quelques précautions. Nous vous demandons donc de toujours suivre les points suivants et de lire nos recommandations avant de commencer à utiliser l'appareil. Certains des points suivants sont en fonction du sexe de l'utilisateur.

Ne l'utilisez pas si :
- Vous avez un implant électronique (stimulateur cardiaque ou défibrillateur par ex.) ou souffrez d'un quelconque problème cardiaque.
- Vous êtes enceinte.
- Vous souffrez de cancer, de crises d'épilepsie ou êtes suivi(e) pour un dysfonctionnement cognitif.
- La télécommande se trouve à proximité (1 m par ex.) d'équipements médicaux à ondes courtes ou micro-ondes.
- Vous êtes branché à un équipement chirurgical à haute fréquence.
- Si le port de l'appareil sollicite des zones où vous sont administrés des médicaments par injection (court ou long terme) comme un traitement aux hormones.

Veuillez attendre avant d'utiliser votre SLENDERTONE :
- Au moins six semaines après la naissance de votre bébé (vous devez consulter un médecin au préalable).
- Un mois après l'implantation d'un dispositif intra-utérin de contraception (par ex. stérilet).
- Au moins trois mois après une césarienne (vous devez consulter un médecin au préalable).
- La fin des premiers jours de vos menstruations.

Demandez l'autorisation à votre médecin ou kinésithérapeute avant d'utiliser le produit si :
- Vous avez des blessures importantes ou souffrez de maladies non mentionnées dans ce manuel.
- Vous avez récemment subi une opération.
- Vous prenez de l'insuline pour le diabète.
- Vous souhaitez utiliser le produit sur un jeune enfant.
- Vous souffrez de problèmes articulaires ou musculaires.
- Vous utilisez l'appareil au sein d'un programme de rééducation.

Lorsque vous mettez les électrodes et la ceinture, n'oubliez jamais de :
- Placer les électrodes et ceinture COMME INDIQUÉ dans le présent manuel.
- Éviter tout contact des électrodes ou ceinture sur l'avant ou de part et d'autre du cou ou du coeur (une électrode sur la poitrine et une autre dans le dos, par ex.), avec les parties génitales ou la tête (toute une gamme d'appareils de tonification est disponible pour stimuler d'autres parties du corps - détails sur www.slendertone.cfr ou auprès de votre distributeur local).
- L'application des électrodes près du thorax peut accroître le risque de fibrillation cardiaque.
- Eviter le contact avec les cicatrices récentes, une inflammation ou une écorchure de la peau, des zones infectieuses ou à tendance acnéique, une thrombose ou un autre problème vasculaire (varices, par ex.) et de manière générale toutes les zones du corps ou les sensations sont limitées.
- Eviter les zones de blessure ou de mouvement réduit (fractures ou foulures, par ex.).
- Eviter de placer les électrodes directement sur des implants en métal. Essayez plutôt de les placer sur le muscle le plus proche.

Effets indésirables éventuels :
- Un nombre réduit de personnes a souffert de réactions cutanées isolées suite à l'utilisation d'appareils de stimulation : allergies, rougeurs persistantes et acné.
- Très rarement, les utilisateurs qui utilisent pour la première fois l'EMS ont rapporté des malaises ou des évanouissements. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit assis tant que vous n'êtes pas habitué aux sensations.

Pour modifier la position des électrodes au cours d'une séance :
- Mettez toujours le programme en pause si vous êtes en train d'utiliser l'appareil ; détachez la ceinture puis rattachez-la lorsque les électrodes sont bien en place.

Après une séance énergique ou en cas de fatigue :
- Utilisez toujours une intensité plus faible pour éviter de fatiguer encore un peu plus les muscles.

Contactez SLENDERTONE ou un distributeur autorisé si :
- Votre appareil ne fonctionne pas correctement. En attendant, ne l'utilisez pas.
- Vous souffrez d'irritations, de réactions cutanées, d'hypersensibilité ou toute autre réaction indésirable. Notez toutefois que quelques rougeurs peuvent apparaître sous les électrodes pendant et quelques minutes après une séance.

Remarque :
- Un traitement efficace ne devrait causer aucune gêne particulière.

Important :
- Conservez votre appareil hors de portée des enfants.
- La télécommande, les accessoires et les électrodes ne doivent pas être branchés ou en contact avec d'autres objets que ceux prévus.
- N'utilisez jamais votre appareil en même temps qu'un autre appareil transférant un courant électrique dans le corps (autre stimulateur musculaire, par ex.).
- Arrêtez votre appareil si vous sentez des défaillances ou faiblesses. Si le cas se présente, consultez votre médecin.
- Ne touchez jamais les électrodes ou les pastilles métalliques si l'appareil est allumé.
- Evitez de l'utiliser en conduisant, en faisant du jogging en zone urbaine, en faisant fonctionner des machines ou en faisant du vélo.
- Pour les nouveaux utilisateurs, la stimulation musculaire peut procurer une sensation inhabituelle. Nous vous recommandons de commencer avec de faibles intensités afin de vous familiariser avec cette sensation, avant de progresser vers des stimulations d'intensités plus fortes.
- Pour raisons d'hygiène, il est préférable de ne pas prêter sa ceinture.
- Ménagez-vous pendant les exercices de stimulation musculaire. Adaptez les séances à vos possibilités.
- N'essayez pas de boire ou de manger pendant l'utilisation de votre ceinture SLENDERTONE ABS.
- SLENDERTONE décline toute responsabilité en cas de non respect des indications et instructions fournies avec l'appareil.
- Bien qu'il soit conforme aux exigences CEM, cet appareil peut malgré tout interférer avec un équipement plus sensible. Le cas échéant, déplacez-le ou éteignez-le.

N.B. Si vous avez le moindre doute concernant l'utilisation de votre ceinture SLENDERTONE ABS, veuillez consulter votre médecin avant de l'utiliser.

Petit guide de depannage rapide

Problème	Cause possible	Solution
L'écran n'affiche rien et la télécommande n'émet aucun signal	La batterie est faible	Rechargez la télécommande
L'écran est allumé mais il n'y a aucun signal	La batterie est faible	Rechargez la télécommande
Le symbole de batterie clignote	La batterie est faible	Rechargez la télécommande
Le symbole ⚠ apparaît sur l'écran* et/ ou la télécommande fait retentir un signal sonore	La télécommande et le ceinture ne sont pas correctement raccordés	Assurez-vous que la télécommande et le ceinture sont correctement raccordés
	Les électrodes sont montés dans le mauvais sens	Vérifiez que la surface noire des électrodes soit face à vous
	Les protections des électrodes n'ont pas été enlevées	Retirez les protections en plastique des électrodes
	Les électrodes sont usées	Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour acheter des électrodes neuves
	Les électrodes ne recouvrent pas complètement les pastilles métalliques	Veillez à ce que les électrodes recouvrent totalement les pastilles métalliques
	La sangle est relâchée ou ouverte sur le corps	Refixez la sangle correctement
	Dépôts sur les plots métalliques sous les électrodes	Enlevez les électrodes et nettoyez les plots avec un chiffon sec
Sensation désagréable sous les électrodes	Mauvais contact entre les électrodes et la peau	Veillez à ce que les électrodes soient bien en contact avec la peau. Enduisez de quelques gouttes d'eau la surface des électrodes. Assurez-vous préalablement que la télécommande est hors tension (OFF)
	Les électrodes sont usées	Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour acheter des électrodes neuves
	Les électrodes ne recouvrent pas complètement les pastilles métalliques	Repositionnez les électrodes pour qu'elles recouvrent totalement les pastilles métalliques
	Trop de séances ont été faites à la suite	Nous vous recommandons de faire 5 séances par semaine. Ne jamais faire plus de 2 séances par jour
Les contractions sont très faibles même lorsque l'intensité de stimulation est élevée	Les électrodes sont usées	Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour acheter des électrodes neuves
	La batterie est faible	Rechargez la télécommande
	Les électrodes sont mal positionnées	Voir la page 6 pour le positionnement recommandé des électrodes
	Les électrodes ne recouvrent pas les pastilles métalliques	Repositionnez les électrodes pour qu'elles recouvrent les pastilles métalliques
Err s'affiche à l'écran	Message d'erreur	Éteignez puis rallumez la télécommande. Elle devrait fonctionner correctement. Si le message d'erreur persiste, appelez le service consommateur pour obtenir d'autres informations

* Le symbole ⚠ apparaît toujours avec les indicateurs d'intensité droit et gauche. Si l'indicateur gauche s'affiche, c'est qu'il existe un problème au niveau de l'électrode gauche et si c'est le droit alors il s'agit d'un problème au niveau de l'éléctrode droite. Si les deux indicateurs s'affichent, cela signifie qu'il existe un problème des deux côtés.

QUESTIONS / REPONSES

Puis - je utiliser le SLENDERTONE ABS pour des exercices postnataux ?

- Oui, mais vous devez attendre au moins **6 semaines** après la naissance de l'enfant avant de commencer à l'utiliser et **vous devez** préalablement demander l'avis d'un médecin.
- Si vous avez eu une césarienne dans les derniers 3 mois, consultez d'abord votre médecin avant de pouvoir utiliser la ceinture.

La stimulation est inconfortable. Comment puis-je l'améliorer ?

- Assurez-vous que les électrodes sont correctement placées et qu'elles sont fermement appliquées contre la peau - Voir page 6. Éteignez votre télécommande et modifiez la position des électrodes si nécessaire.
- Vous pouvez également humecter de quelques gouttes d'eau la face noire des électrodes, mais en faisant attention de ne pas mettre de l'eau sur la télécommande. Ceci peut améliorer le confort de la stimulation musculaire. Mais, assurez-vous que l'unité est sur OFF avant de le faire !
- Assurez-vous que les pastilles métalliques sont bien recouvertes par les électrodes.

Ma peau est rouge après une séance. Pourquoi ?

- Il est tout à fait normal que quelques rougeurs apparaissent après une séance. Ceci est principalement dû à une augmentation du flux sanguin. Elles devraient disparaître peu après l'exercice. Des rougeurs, peuvent aussi apparaître si la ceinture est trop serrées. Ceci n'a rien d'inquiétant, les rougeurs disparaissent rapidement dès que vous retirez la ceinture.
- Si ces rougeurs sont importantes, vous avez peut-être réglé l'intensité trop fort. Si le problème persiste, arrêtez d'utiliser l'appareil.

Le produit peut-il provoquer une fatigue musculaire ?

- Comme avec tous les exercices, il peut y avoir une fatigue musculaire. Si vous ressentez des courbatures, utilisez votre ceinture SLENDERTONE ABS à une intensité de tonification plus faible.

Je ressens une sensation de fourmillements dans mes jambes durant l'exercice. Que dois-je faire ?

- Ceci indique une mauvaise position de la ceinture. Déplacez la ceinture vers le haut ou les électrodes vers le centre de votre taille. Pensez à mettre votre SLENDERTONE ABS en pause ou de l'arrêter avant de l'ajuster.

Quand saurai-je que les électrodes sont à remplacer ?

- Un signal faible alors que la batterie est chargée, indique généralement que les électrodes sont usées et doivent être remplacées.
- Vérifiez le niveau de la batterie et que la ceinture est bien en contact avec la peau.
- Vous pouvez acheter des électrodes de rechange chez votre revendeur SLENDERTONE le plus proche, sur www.slendertone.com ou en appelant le service consommateur SLENDERTONE.

Je peux sentir mes muscles sur les côtés travailler mais pas les muscles au centre des abdominaux.

- C'est normal, les concentrations nerveuses se situent sur les obliques et accentuent la sensation de contraction. Il se peut aussi que l'électrode centrale soit male positionnée, si c'est le cas mettez le programme en pause et repositionnez-la légèrement plus bas.

Je sens mes muscles de l'abdomen travailler mais pas mes muscles de la taille.

- Mettez le programme en pause et repositionnez légèrement le électrode central plus haut sur votre estomac. Si cela n'aide pas, déplacez le 2 plus petits électrodes vers un chiffre de réglage plus grand sur la sangle (en les éloignant du électrode central).

Puis-je utiliser ma ceinture SLENDERTONE ABS pour tonifier mes muscles après un manque d'exercice ou une blessure ?

- Oui. Cet appareil peut être utilisé pour soulager une blessure ou compenser une perte musculaire. Mais ceci doit se faire sous contrôle médical. Consultez au préalable votre médecin ou kinésithérapeute pour mettre sur pied un programme de rééducation à l'aide de votre SLENDERTONE ABS. Cette dernière vous permettra d'améliorer votre force et de tonifier vos abdominaux.

Quelle est la différence entre les ceintures SLENDERTONE et les autres ceintures abdominales ?

- La technologie utilisée par SLENDERTONE est la seule capable de stimuler tous vos muscles abdominaux à chaque contraction : grand droit, transverses et obliques.
- La technologie SLENDERTONE est exclusive, brevetée et cliniquement prouvée.

La batterie se décharge plus vite.

- Après une longue période d'utilisation du produit, vous pouvez remarquer une dégradation des performances de la batterie de la télécommande. Si c'est le cas, vous pouvez racheter une batterie rechargeable en contactant le service consommateur ou en vous rendant sur www.slendertone.fr.

ENTRETIEN DE LA CEINTURE

Votre ceinture peut être lavée, mais en prenant soin au préalable de retirer la télécommande et les électrodes. Suivez toujours les instructions de lavage stipulées sur l'étiquette de la ceinture.

Ne lavez jamais votre ceinture à la machine. Lavez toujours la ceinture à la main, à l'eau tiède. Vous protégerez ainsi le câblage interne des dommages qu'entraînerait la machine à laver. Même lorsque vous lavez la ceinture à la main, manipulez-la avec précaution et ne la tordez pas pour l'essorer.

N'utilisez pas d'agent de blanchiment pour le nettoyage de la ceinture.

La ceinture ne doit pas être nettoyée à sec.

La ceinture ne doit pas être essorée à la machine. Laissez sécher la ceinture sur une surface plane. Ne la séchez pas au-dessus de quelque chose de chaud (par ex. un radiateur) étant donné que la ceinture contient des pièces en plastique. Assurez-vous que la ceinture est complètement sèche avant de la réutiliser.

La ceinture ne doit pas être repassée.

Matériaux constitutifs de la sangle :
Matériel extérieur : 100 % nylon, bordure : 82 % nylon, 18 % élasthanne.
Crochet et boucle : 100 % nylon, mousse : 100 % polyuréthanne

PRENEZ SOIN DE VOS ELECTRODES

- Les électrodes sont destinées à l'utilisation d'une seule personne.
- Avant de les utiliser, assurez-vous que votre peau est propre, dénuée d'huile, de crèmes et de lotions en tout genre.
- La durée de vie et l'efficacité des électrodes dépend de l'utilisation, du rangement et de l'entretien fait par l'utilisateur. Cela dépend également du type de peau, de la durée, du nombre de séances et de l'intensité utilisée.
- Assurez-vous que vos mains sont propres avant de manipuler les électrodes. Vous devez éviter de toucher avec vos doigts la partie de l'électrode en contact avec la peau au moment de mettre et d'enlever la ceinture afin de ne pas y déposer de gras ou de saletés.
- Après utilisation, remettez les protections sur la partie noire des électrodes et rangez votre produit dans un endroit sec jusqu'à la prochaine utilisation.
- Les électrodes ont besoin d'être changées fréquemment car au fur et à mesure les électrodes s'usent et deviennent sèches au point de ne plus adhérer correctement à la peau.

PROGRAMME DE 30 JOURS

Afin d'obtenir le meilleur résultat avec votre SLENDERTONE ABS, nous vous recommandons de suivre notre programme sur 30 jours. Pour suivre ce programme, utilisez votre ceinture 5 fois par semaine pendant 4 semaines et enregistrez vos niveaux d'intensité les plus élevés dans votre journal (que vous trouverez à l'intérieur à la fin). Respectez deux jours de repos chaque semaine pour permettre à vos muscles de récupérer. Le journal ci-après montre l'intensité de stimulation enregistrée pour une personne pendant des essais scientifiques sur une période de 30 jours.

Nous vous recommandons de suivre un programme similaire, en essayant de vous pousser à utiliser des niveaux d'intensité de stimulation supérieurs à chaque fois. Essayez d'augmenter votre intensité de stimulation de semaine en semaine. Mais pensez à ne pas vous imposer de sollicitation excessive lorsque vous utilisez le produit de stimulation musculaire. Adaptez les séances à un niveau qui vous soit confortable.

Exemple :

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1	(40 40)	repos	(40 40)	repos	(70 70)	(70 70)	(70 70)
2	repos	(70 70)	(80 80)	repos	(80 80)	(80 80)	(80 80)
3	repos	(85 85)	(85 85)	repos	(85 85)	(90 90)	(150 150)
4	repos	(90 90)	(90 90)	repos	(90 90)	(90 90)	(150 150)

Chaque case montre l'intensité de stimulation
moyenne de chaque côté de la ceinture

Remplissez votre journal à chaque fois que vous effectuez une séance de stimulation. Laissez ce journal à un endroit où vous le voyez régulièrement. Ceci vous aidera à vous motiver en vue d'atteindre votre objectif. Vous pourrez bientôt voir et sentir que vos muscles abdominaux sont plus fermes et plus toniques.

REMARQUE : Le niveau d'intensité varie d'une personne à l'autre.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Précautions relatives à votre télécommande
Veillez à ce que votre télécommande ne soit pas humide ni exposée à un rayonnement solaire excessif. Elle peut être nettoyée régulièrement avec un chiffon doux, légèrement imbibé d'eau savonneuse. L'intérieur de la télécommande ne doit en aucun cas devenir humide. N'utilisez pas de détergents, alcools, aérosols en spray ou solvants sur votre télécommande.

Aucune intervention à l'intérieur de la télécommande n'est requise à des fins d'entretien.

Si votre télécommande est endommagée, vous ne devez plus l'utiliser mais la renvoyer à SLENDERTONE ou votre distributeur local pour remplacement ou réparation. Les réparations, opérations d'entretien ou modifications doivent exclusivement être effectuées par un personnel de service qualifié autorisé par SLENDERTONE.

IMPORTANT : N'utilisez en aucun cas d'autres batteries que celles conformes au type prescrit – (batteries rechargeables 3,6 V NiMH). Celles-ci peuvent être achetées auprès de la ligne d'assistance SLENDERTONE.

Où jeter les électrodes et batteries ?
Ne jetez pas les électrodes et les batteries usagées au feu mais éliminez-les conformément à la législation nationale locale en vigueur en matière de recyclage de tels composants.

REMARQUES :
- Le signal augmente progressivement vers un pic de niveau d'intensité au début de la phase de contraction (c.-à-d. en rampe montante) et décroît progressivement jusqu'à zéro à la fin de la phase de relaxation c.-à-d. en rampe descendante). Lorsque le symbole ⚠ clignote, le stimulus est significativement réduit.
- En conformité avec la législation en vigueur dans les états membres, un essai de sécurité doit être mené tous les deux ans sur le dispositif.
- En conformité avec la législation allemande, un essai de sécurité du produit doit être effectué tous les deux ans par un organisme de test agréé.

Accessoires :
Dans aucune circonstance, aucun accessoire autre que des accessoires Slendertone ne doit être utilisé avec votre chargeur Slendertone ou télécommande Slendertone (type 390). Vous pouvez acheter tous les accessoires sur le site www.slendertone.fr. Dans aucune circonstance, aucun accessoire autre que des accessoires SLENDERTONE ne devrait être utilisé avec votre chargeur SLENDERTONE ou télécommande SLENDERTONE (Type 390). Tous les autres sont susceptibles de ne pas être compatibles avec votre télécommande et pourraient dégrader les niveaux de sécurité minimale.

Ceinture femme SLENDERTONE ABS (E : 70)
Ceinture homme SLENDERTONE ABS (X : 70)
Électrodes SLENDERTONE ABS :
- 1 grande électrode (Type 706 ou 709)
- 2 petites électrodes (Type 707 ou 710)

SLENDERTONE BOTTOM (E : 30)
Électrodes SLENDERTONE BOTTOM :
- 4 petites électrodes (Type 716)

ACCESSOIRES SLENDERTONE ARMS femme : (E:60)
ACCESSOIRES SLENDERTONE ARMS homme : (X:60)
Électrodes SLENDERTONE ARMS :
- 4 petites électrodes (Type 715)
- 4 petites électrodes (Type 718)

Extension de ceinture SLENDERTONE

Bloc-batterie (3,6 V, NiMH)
Chargeur de batterie (Europe – 2504-0303)
Chargeur de batterie (État-Uni/Japon – 2504-0302)
Chargeur compatible à la norme EN 60950, Entrée : tension nominale 100-240 V, fréquence 50-60 Hz, courant 125 mA. N'utilisez pas d'autre chargeur ou d'autres sources d'alimentation.

Classification : Équipement à alimentation interne, chargeur Classe II, pièces appliquées de type BF.

Type de produit : 390

Usage prévu : Stimulation musculaire

Forme d'onde : Forme d'onde carrée biphasée symétrique lorsque mesurée sur une charge résistive.

Caractéristiques environnementales :
Fonctionnement : Plage de température : de 0 à 35 °C (32 – 95 °F)
Humidité : de 20 à 65 % HR
Stockage : Plage de température : de 0 à 35 °C (32 – 95 °F)
Humidité : de 20 à 85 % HR

Description des symboles de votre télécommande :
Votre télécommande présente un certain nombre d'inscriptions techniques. Leur signification est la suivante :

La télécommande et la ceinture sont fabriquées par Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

la télécommande requiert un bloc-batterie 1 x 3,6 volts (NiMH) CC tel qu'indiqué par le symbole : ⎓

La fréquence de sortie indique le nombre d'impulsions par seconde transmises par la télécommande. Celle-ci est mesurée en hertz (“Hz”).

La sortie (RMSA) correspond au courant effectif de sortie maximum pour chaque canal.

La sortie (RMSV) correspond à la tension effective de sortie maximum pour chaque canal.

⚠ Ce symbole signifie “Attention, reportez-vous à la documentation jointe”.

Ce symbole signifie que les pièces appliquées sont de type BF.

CE 0366 Ce symbole présent sur votre télécommande sert à indiquer que la télécommande répond aux exigences de la directive européenne relative aux appareils médicaux (93/ 42/CEE). 0366 correspond au numéro de l'organisme notifié (VDE).

ETL LISTED 3124343 CLASSIFIED
Conforme à UL STD 60601-1.
Certifié conformé à CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

SN correspond au "numéro de série". Le numéro de série de l'appareil est indiqué à l'intérieur du coffret, au dos de la télécommande. La lettre précédant le numéro indique l'année de fabrication, le “P” correspondant à 2010, “Q” correspondant à 2011, etc.

Le numéro de lot de la sangle est stipulé sur son emballage par le numéro correspondant au symbole LOT .

Puissances nominales – Tension/Courants : E :70 et X :70

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
RMSV de sortie	7,35 V	13,1 V	15,5 V
Sortie RMSA	14,7 mA	13,1 mA	10,3 mA
Fréquence de sortie	50-70 Hz	50-70 Hz	50-70 Hz
Composant CC : Approx.	0 C	0 C	0 C
Durée de l'impulsion positive :	200-315 µs	200-315 µs	200-315 µs
Durée de l'impulsion négative :	200-315 µs	200-315 µs	200-315 µs
Intervalle de l'interphase :	100 µs	100 µs	100 µs

Attention :
Cette télécommande peut délivrer des courants supérieurs à 2 mA/cm² si elle est utilisée avec des électrodes incorrectes.

Au terme du cycle de service de ce produit, ne le jetez pas avec les ordures ménagères ordinaires, mais déposez-le dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électroniques.

Certains matériaux constitutifs du produit peuvent en effet être réutilisés si vous les apportez à un point de recyclage. En permettant la réutilisation de certains composants ou matériaux bruts des produits usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de l'environnement. Pour plus d'informations sur les points de collecte dans votre région, veuillez contacter les autorités locales compétentes.

Les équipements électriques et électroniques usagés peuvent potentiellement avoir des effets néfastes pour l'environnement. Toute mise au rebut inadaptée peut entraîner l'accumulation de toxines dans l'air, l'eau et le sol, et peut s'avérer nocive pour la santé des personnes.

30-DAY PLANS - PROGRAMMES DE 30 JOURS

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1							
2							
3							
4							

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

30-TAGE-PLÄNE - PLANES DE 30 DÍAS

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1							
2							
3							
4							

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

30-DAGEN PLANNEN - CICLI DA 30 GIORNI

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1							
2							
3							
4							

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

PLANOS DE 30 DIAS - 30-DAY PLANS

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1							
2							
3							
4							

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							